

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



# Serenidad

## 1

¿Cómo crees que se sienten los peces de la ilustración de las páginas 24-25 del EMOCIONARIO? Elige las palabras que te parezcan adecuadas y luego explica por qué. **Respuesta orientativa.**

cómodos

preocupados

inquietos

tranquilos

serios

incómodos

tristes

calmados

Da la sensación de que los peces flotan con facilidad, por lo que estarían cómodos. Además, hacen un movimiento armonioso y suave y sus caras transmiten calma y tranquilidad.

## 2

¿Qué sensación te produce a ti contemplar esos peces? Subraya. **Respuesta libre.**

tranquilidad

inquietud

sosiego

calma

dulzura

descanso

preocupación

nerviosismo

● ¿Te gusta la sensación? ¿Por qué?

Respuesta libre.

---



---



---

3

Lee los significados de la palabra **armonía** e indica cuál aparece en cada oración escribiendo el número que corresponda.

**armonía.**

1. Proporción adecuada entre las partes de un todo.
2. Amistad y buena relación.
3. Unión de sonidos diferentes, pero que son acordes.

**1** Como todos los muebles son de caoba y hierro, hay una armonía en la decoración.

**3** En esta pieza de música, hay una gran armonía entre los instrumentos de viento y los de cuerda.

**2** En el coro hay una gran armonía: hacemos muchas cosas juntos y nos divertimos un montón.

4

Lee el texto de la página 24 del EMOCIONARIO y escribe **C (cierto)** o **F (falso)**, según corresponda.

**F** La serenidad es una emoción superficial.

**C** Las personas serenas son dulces y amables.

**F** A las personas serenas les gustan las cosas con azúcar.

**C** La serenidad te ayuda a ver con claridad las cosas.

**F** La serenidad es un músculo situado en tus entrañas.

5

Ordena las letras para ver la palabra del texto que significa «manso, dulce, tranquilo» y escríbela.

B P A C I A L E → A P A C I B L E

## 6

El texto dice que la serenidad se puede **ejercitar**. ¿Qué quiere decir? Marca el significado que te parezca apropiado.

- Realizar una acción sobre alguien. Por ejemplo: *Los profesores ejercitan presión en mí para que estudie.*
- Llevar a cabo algo. Por ejemplo: *El arquitecto ejercitó el proyecto de urbanización.*
- Usar una parte del cuerpo o de la mente para estimularla. Por ejemplo: *Los patinadores ejercitan mucho las rodillas.*

● Ahora asigna el verbo adecuado a los significados restantes. Luego, corrige los ejemplos que eran incorrectos.

ejecutar → Llevar a cabo algo.

ejercer → Realizar una acción sobre alguien.

*Los profesores ejercen presión en mí para estudie.*

*El arquitecto ejecutó el proyecto de urbanización.*

## 7

Subraya los sinónimos de **otorgar** y escribe una oración con cada uno.

brindar    dar    cambiar    conceder    obtener

Respuesta libre.

---



---



---



---

8 Lee la situación y reflexiona para responder a las preguntas.

Hace dos meses, me rompí una pierna. Estaba rabiosísima... Yo quería salir a patinar a toda cosa. Pero tenía que usar muletas y no podía. Me enfadé mucho y también estaba triste. ¡Lo peor era que no podía hacer nada para cambiar la situación!

Carmen

Ahora que estoy más serena, me doy cuenta de que no merece la pena enfadarse por algo inevitable. Además, quedan muchas cosas que todavía puedo hacer.

● ¿Cómo se sintió Carmen cuando se rompió la pierna?

Se sintió muy rabiosa.

● ¿Cómo se siente ahora?

Ahora se siente más serena.

● ¿Qué piensa de sus sentimientos anteriores?

Piensa que no merece la pena enfadarse por cosas que son inevitables.

● ¿Crees que es más feliz ahora que cuando se rompió la pierna? ¿Por qué?

Sí. Porque está tranquila y disfrutará de las cosas que aún puede hacer sin sentir rabia por las que no puede hacer.

9

Lee lo que opina Max. Luego, reflexiona y escribe una lista de cuatro cosas que te quitan la serenidad.

Max

En esta casa no hay manera de estar calmado: o Laura está tocando la guitarra, o la perra ladra, o papá canturrea en el karaoke o hay un atasco en la calle y todo el mundo pita...

Respuesta libre.

---

---

---

---

---

10

Escribe ahora recetas para recuperar la serenidad. Sigue el modelo.

1. Si hay mucho ruido, puedo darme un baño..

Respuesta libre.

---

---

---

---

---

